

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS



Pelo menos **60**
minutos por dia

Preferência para atividades que façam a sua **respiração e os batimentos do seu coração aumentarem.**



Inclua em pelo menos **3** dias na semana



Fortalecimento de músculos e ossos

saltar, puxar ou empurrar.



Evite
comportamento sedentário



A cada **1** hora
movimente-se
5 minutos



Reduza o tempo em que você permanece **sentado ou deitado**, assistindo à TV ou usando o celular.



Acesse o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** escaneando o QR Code

Ícones: flaticon.com



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

Governo
Federal

